

**ANNEXE 1**  
**Modalités de déroulement des épreuves sportives de pré-admissibilité aux emplois  
de sapeur-pompier à Wallis et Futuna**

**ARTICLE 1 :**

Tout candidat à un emploi relevant de la spécialité sapeur-pompier reconnu apte médicalement doit satisfaire à un certain nombre d'épreuves physiques et sportives de pré-admissibilité, ainsi constituées :

- un test de natation ;
- une épreuve d'endurance cardio-respiratoire ;
- une épreuve d'endurance musculaire abdominale ;
- une épreuve d'endurance musculaire des membres supérieurs.

Une pause d'une heure au moins sépare obligatoirement l'épreuve de natation de l'épreuve d'endurance cardio-respiratoire.

**ARTICLE 2 :**

Le test de natation est non chronométré. Le candidat est apte ou inapte.

Les autres épreuves sont notées chacune sur 20.

La moyenne des trois notes sera affectée du coefficient 4 pour le résultat du concours.

Toute note inférieure à 5 sur 20 à l'une des épreuves est éliminatoire.

**ARTICLE 3 :**

Les épreuves sont organisées, dans des installations adaptées, sous la responsabilité de personnels qualifiés du Service Territorial de la Jeunesse et des Sports.

Les frais supportés par le candidat sélectionné pour se présenter aux épreuves sont à sa charge.

**ARTICLE 4 :**

Le test de natation se déroule selon les modalités suivantes :

*a) Tenue :*

Cette épreuve se déroule en maillot de bain avec lunettes ou masque de natation. Les verres de contact peuvent être portés avec les lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

*b) Description :*

Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la plateforme de départ (bateau ou bord de mer) afin d'effectuer un parcours d'environ 50 mètres en nage libre non chronométré (25 mètres aller et 25 mètres retour).

*c) Notation :*

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai pour réaliser les 50 mètres non chronométrés.

Il est déclaré apte ou inapte.

**ARTICLE 5 :**

L'épreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc léger) se déroule selon les modalités suivantes :

*a) Tenue :*

Le sportif, pour effectuer ce test, doit être en tenue de sport, chaussures adaptées à la surface.

*b) Description :*

Le candidat devra courir en navette sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 mètres au rythme d'une bande sonore lui indiquant le nombre de paliers atteints. Les lignes font partie de la piste. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouveront avant la ligne délimitant la piste.

En cas de chute pendant l'épreuve, le candidat est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre de navettes.

Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. A chaque fois, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied touchant le sol et repartir en sens inverse. A chacune des extrémités de la piste, un volume de tolérance sera matérialisé au sol par une ligne, faisant partie de ce volume, tracée à un mètre avant la ligne délimitant la piste et à l'intérieur de celle-ci. Le volume de tolérance s'inscrit entre ces deux lignes. Lorsque le signal sonore retentit, le candidat devra être entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance.

L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre au moment où le signal sonore retentit, lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied touchant le sol ou lorsqu'il abandonne.

*c) Notation :*

Les barèmes de notation sont définis à l'article 9. Toute note inférieure à 5 est éliminatoire.

## **ARTICLE 6 :**

L'épreuve d'endurance musculaire abdominale (gainage) se déroule selon les modalités suivantes :

*a) Tenue :*

Cette épreuve se déroule en tenue de sport avec ou sans chaussure.

*b) Description :*

Le candidat doit maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position du corps étendu. La position de départ est la suivante :

- en appui sur les avant-bras, un genou au sol ;
- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils. La position à maintenir est la suivante :
- se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils ;
- la ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

*c) Notation :*

Les barèmes de notation sont définis à l'article 9. Toute note inférieure à 5 est éliminatoire.

## **ARTICLE 7 :**

L'épreuve d'endurance musculaire des membres supérieurs (tractions) se déroule selon les modalités suivantes :

*a) Tenue :*

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec ou sans chaussure.

*b) Description :*

Le candidat doit saisir une barre fixe de 2,5 à 3,5 cm de diamètre, placée à plus de 2 mètres de haut environ, les mains en pronation, écartées de la largeur des épaules.

La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat mais ne devront pas toucher le sol.

Bras tendus en position de départ, il doit amener le menton au-dessus de la barre par une traction complète des bras, en maintenant les coudes près du corps.

Il doit effectuer les tractions à une cadence régulière, sans temps de repos supérieur à trois secondes.

Les femmes effectuent une seule traction et doivent maintenir le menton au-dessus de la barre le plus longtemps possible

c) *Notation* :

Les barèmes de notation sont définis à l'article 9. Toute note inférieure à 5 est éliminatoire.

**ARTICLE 8 :**

Le certificat médical d'aptitude aux épreuves spécifiques de moins d'un an devra être contrôlé avant chaque épreuve.

**ARTICLE 9 :**

HOMMES

Notes	Luc Leger	Gainage	Tractions	Natation
1	2P	1'10	1	50 m - apte - inapte
2	2P30 sec	1'15	2	
3	3P	1'20	3	
4	3P30 sec	1'25	4	
5	4P	1'30	5	
6	4P15 sec	1'35	6	
7	4P30 sec	1'40	7	
8	4P45 sec	1'45	8	
9	5P	1'50	9	
10	5P15 sec	1'55	10	
11	5P30 sec	2'	11	
12	5P 45 sec	2'10	12	
13	6P	2'15	13	
14	6P15 sec	2'20	14	
15	6P30 sec	2'25	15	
16	6P45 sec	2'30	16	
17	7P	2'35	17	
18	7P15 sec	2'40	18	
19	7P30 sec	2'45	19	
20	7P45 sec	2'50	20	

FEMMES

Notes	Luc léger	Gainage	Tractions	Natation
1	1P	40"	1"	50 m - apte - inapte
2	1P30 sec	45"	3"	
3	2P	50"	5"	
4	2P30 sec	55"	7"	
5	3P	1'	10"	
6	3P15 sec	1'05	13"	
7	3P30 sec	1'10	15"	
8	3P45 sec	1'15	17"	
9	4P	1'20	20"	
10	4P15 sec	1'25	23"	
11	4P30 sec	1'30	25"	
12	4P45 sec	1'40	27"	
13	5P	1'50	30"	
14	5P15 sec	1'55	35"	
15	5P30 sec	2'	40"	
16	5P45 sec	2'05	45"	
17	6P	2'10	50"	
18	6P15 sec	2'15	55"	
19	6P30 sec	2'20	1'	
20	6P45 sec	2'25	1'15	